



# きゅうしょくだより

れいわ ねん ねん がつ  
令和5年(2023年)2月  
まきのしょうがっこう  
牧野小学校

1年でもっとも寒く空気が乾燥する2月。全国的にカゼやインフルエンザの流行が心配される時季です。

牧野小学校でも体調を崩す児童が増えています。外から帰ったときや食事の前には手洗いうがいをお願いします。また、朝食と3回の食事をしっかりと、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して体をしっかりと休め、体調を崩さないように気をつけましょう。

## 季節



節分は、季節の変わり目に行う節分祭の行事で、中国から伝わりました。節分に行う豆まきは12月の大みそかに行われていたといわれ、2月の節分に行うようになったのは室町時代に入ってからだそうです。また、いろいろな小枝の先にいわしの頭を刺して戸口に飾ったり、いわしを焼いて食べる習慣がある地域もあります。「福は内、鬼は外」のかけ声とともに、家族の幸せを祈るこの行事。ぜひ伝えていきたいですね。

### ざいりょう 材料(5人分)

- 大豆(水煮)・・・75g
- ホールコーン・・・40g
- むき枝豆・・・25g
- ちくわ(半月)・・・25g
- 人参(角切り)・・・40g
- ひじき(乾燥)・・・2g
- うすくちしょうゆ・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ1/2
- 米酢・・・小さじ1/2
- ゆず果汁・・・1g
- さとう・・・少々
- ひまわり油・・・適量
- ノンエッグマヨネーズ またはマヨネーズ・・・適量

### だいたい 大豆のさっぱりサラダ

～給食のこんだてより～

枝方市学校給食コンテストの入賞献立です。津田南小学校の児童が考えられました。食べるときに色とりどりの野菜の色を楽しめること、マヨネーズとポン酢を合わせることで、さっぱりと食べられるようにしたところがあります。

### 《作り方》

- ①ひじきはもどし、よく洗ってゆでておく。人参もゆでておく。
- ②フライパンに油を入れて熱し、ちくわ、ひじき、大豆、枝豆、ホールコーン、人参の順に入れて炒める。
- ③調味料を入れて味をととのえる。
- ④マヨネーズと和えてできあがり。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

## 「豆」をもっと好きになろう!



豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。

## 種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70～80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

### 日本で食べられている豆



### 野菜として食べる豆

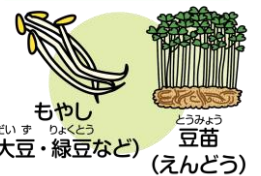
#### 完熟前の若い実を食べる



#### 若いさを食べる



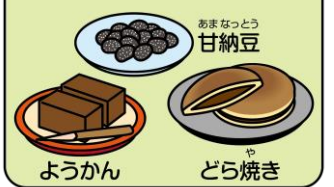
#### 発芽した芽を食べる



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



## 成長期にとりたいたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるものになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたいたい食品です。